



【テーマ】
 スピードを出しても崩れないように
 寺ミドル週 もう一段ギアチェンジ
 レース繋ぎ週 エアロビックと出力を下げない

2019/6/6 木曜
 【泳法注意】
 エアロビックとスピード
 【主観的強度】
 6

| A | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|--------------------------------------|----------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| choice | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 1 | CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 3 | SC フロントスカーリング 両手 プルブイ無し 浮く | 100 | | 0:02:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 3 | SC/FR フロントSC4 ストローク4 キャッチからストロークに繋げる | 100 | | 0:02:40 |
| swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 3~7 | FR フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない | 200 | | 0:04:00 |
| pull | 100 | × | 3 | 5 | 1' 15" | 5~7 | FR T字ターン前横 HYP5 寺HR26以上 他26まで | 1500 | | 0:18:45 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | | セット間30 | | | 0:02:00 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 3 | SC ドッグプル ヘッドアップ キック有り 肘の向き注意 | 200 | | 0:02:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 3 | SC/FR 4ドッグプル 4ヘッドアップ キックを止めない | 100 | | 0:02:00 |
| swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 3~7 | FR フォーム/スムーズハード 前横呼吸 | 200 | | 0:04:00 |
| p swim | 50 | × | 2 | 6 | 0' 50" | 6~8 | FR T字ターン前横 寺ハード 他スムーズハード | 600 | | 0:10:00 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 50" | 3 | FR イージー 気持ちよく出力する | 250 | | 0:04:10 |
| | | | | | | | セット間無し | | | |
| swim | 400 | × | 1 | 1 | 6' 00" | 5 | FR ラスト気持ちよくあげて終わる | 400 | | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 4150 | | 1:23:35 |